



Арт-терапия

КОМУ ПОДХОДИТ АРТ-ТЕРАПИЯ?

- **Подходит абсолютно всем:** и детям, и взрослым, и мужчинам, и женщинам. Арт-терапия рекомендована всем, кто:
- желает избавиться от стеснительности и фобий;
- хочет наладить отношения с детьми и близкими;
- хочет побороть стресс или депрессию;
- желает развить свои таланты и скрытые возможности;
- хочет отдохнуть от повседневности и набраться креативных идей для успешной работы и самореализации;
- интересуется психологией и хочет лучше понять себя и окружающих;
- увидеть себя, свою сущность, свою природу;
- хочет научиться жить в контексте «здесь и сейчас»;
- желает обрести гармонию духовного и физического тела.

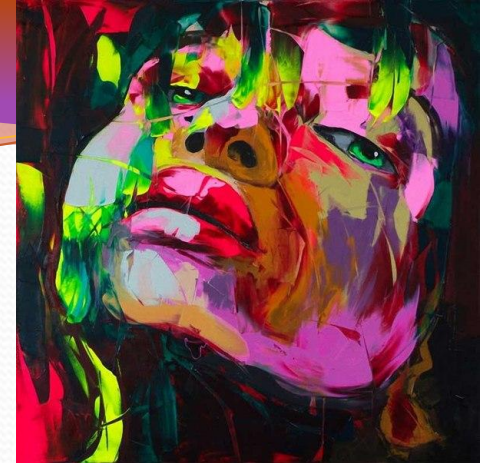
ЧТО ДАЕТ АРТ-ТЕРАПИЮ

- Открытие в своей личности новых ресурсов и возможностей;
- формирование уверенности в себе;
- гармонизация внутреннего мира;
- повышение самооценки;
- способствует развитию личности;
- осознание и глубокая проработка эмоций и чувств;
- развитие креативного мышления;
- выход в приемлемой форме неприятных и беспокоящих эмоций;
- большие возможности в работе со своим я и проработке тела и сознания;
- разрушение стереотипов и барьеров;
- снятие телесных и эмоциональных зажимов;
- помогает расслабиться и создать новый мощный жизненный потенциал.



Плюсы арт-терапии:

- не требует от человека каких-либо способностей к изобразительной и художественной деятельности
- позволяет более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы, и найти путь к их решению
- позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому предоставляет уникальную возможность для бессознательных процессов является средством свободного самовыражения и самопознания.
- имеет «инсайт-ориентированный» характер; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру
- является объективным свидетельством настроений и мыслей человека
- вызывает у людей положительные эмоции
- помогает преодолеть апатию и безынициативность
- сформировать более активную жизненную позицию
- основана на мобилизации творческого потенциала
- раскрытие внутренних механизмов саморегуляции.



Тест «Кактус»



- **Задание простое: нарисуйте кактус и расскажите он нем!
Больше никаких условий,
дайте волю фантазии!**

КАРТИНКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ!

ГЛЯДЯ НА СЛОВА ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЛУХ ЦВЕТА,
КОТОРЫМИ ЭТИ СЛОВА НАПИСАНЫ.

ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЁРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧЁРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

Маскотерапия



- Персона (архетип) — согласно К. Г. Юнгу, социальная роль, которую индивид играет в соответствии с требованиями, обращенными к нему со стороны окружающих; публичное лицо человека, воспринимаемое обществом.
- « Маска – это функциональный комплекс, возникающий для удовлетворения потребности в адаптации или для обеспечения некоторых других удобств, но отнюдь не идентичный личности как таковой. К.Г. Юнг»



- *Маска* скрывает истинное лицо человека.
- Призванные изначально для защиты, *маски* могут ограничивать человека в его самовыражении и контактах
- Если человек теряет возможность быть самим собой, то *маски* начинают управлять им.



● *Маски* часто бывают дисфункциональными, и это связано с тем, что за ними могут стоять боль, страх, стыд, беспомощность.

● У маленьких детей нет масок, они естественны и спонтанны.

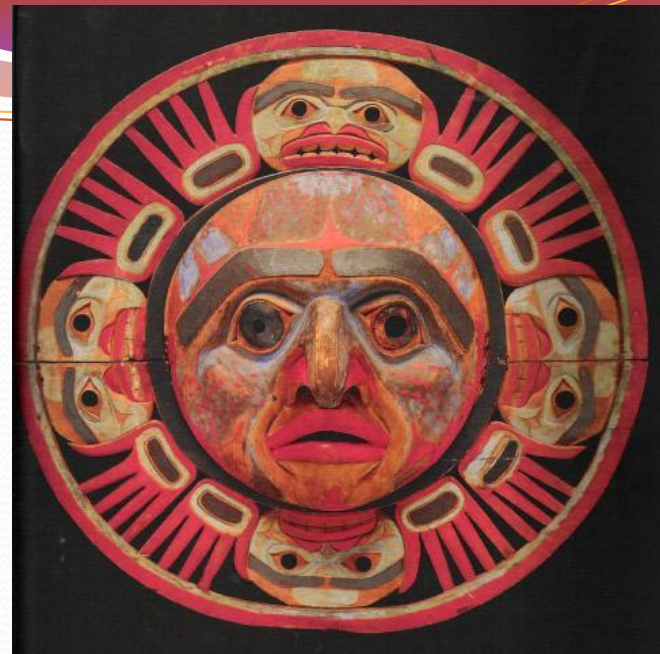


- Психотерапевтическая работа позволяет клиентам через встречу с их *масками* прорабатывать те вытесненные и заблокированные эмоциональные переживания, которые могут отрицательно влиять на их жизнь и ограничивают внутреннюю свободу, самовыражение и возможность строить полноценные отношения с другими людьми.
- А также дает возможность психологической трансформации, внутренней перестройки и возвращения человеку контакта со своим истинным Я.

Давайте представим, что **ЖИЗНЬ** на день превратилась в один большой

БАЛ-МАСКАРАД!

- можно примерить не только *маску*, но и те *ситуацию, обстановку, страну, статус, профессию, возраст и др.*, которую вы хотели бы на день сменить .
 - Какую бы *маску* вы примерили?
 - Давайте попробуем её смастерить.
- И попробуем «разыграть» ее (вашу) историю, которая могла бы случиться этой *маской*.



Методы
психологического тренинга

multiplum.at.ua



- Теперь вернемся к нашим кактусам и попробуем исправить его, чтобы он соответствовало вашему нынешнему состоянию.
- Где бы вы его расположили теперь?
- Что бы изменили, чтобы отразить ваше настроение?